



いい朝  
プロジェクト  
Hello! Good morning!



## イタリアンなトマト粥

※写真はイメージです。



調理時間  
約 15分

1人あたり  
カロリー  
202  
kcal



# イタリアンなトマト粥

●調理時間/約15分 ●カロリー/202kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

A	ごはん	150g
	水	150ml
	トマト缶	100g
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	塩	少々

シュレッドチーズ(生食用)	20g
黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1

## 【作り方】

- 耐熱容器にAを入れてごはんがほぐれるように混ぜる。
  - 600Wの電子レンジで3分加熱し、一度取り出して全体を混ぜる。さらに2分ほど加熱し、5分蒸らす。
  - 器に盛り付け、シュレッドチーズ(生食用)・黒こしょうを振り、オリーブオイルをまわしかける。
- ★チーズ、調味料は好みで調整してください。

※シュレッドチーズは必ず生食用のものを使用して下さい。

※調理時間は目安です。※ご利用の調理器具等により加熱時間は異なります。※カロリー表示値は、目安です。